

EDUCANDO A JÓVENES A TRAVÉS DE LA BIOÉTICA

MI PROCESO DE DUELO ANTE EL ALZHEIMER
**¿DEVASTADOR O
ESPERANZADOR?**

LA DINÁMICA FAMILIAR
**EN EL CUIDADO
DE LOS PADRES**

Palabras de la Presidenta



Querida familia Alzheimer

Es un gusto dirigirme nuevamente a ustedes en esta edición de nuestra revista "Voz Alzheimer". En esta ocasión quiero dirigirme especialmente a nuestros SUPER HEROES, quienes cuidan a los enfermos.

Estimado cuidador...

Quiero darte las gracias por todo lo que haces por nuestros enfermos, tu cariño, entrega y dedicación, gracias por ser un SÚPER HÉROE, no cualquiera acepta el reto de cuidar a un familiar, o a un enfermo; ten por seguro que a través de este trabajo te ganarás muchas bendiciones aquí en la tierra que te llevarás al cielo.

Sé que hay momentos difíciles, sé cómo te sientes, sé lo que estás viviendo, esos sentimientos de impotencia, llanto, tristeza, cansancio y desesperación.

En la Asociación Alzheimer de Monterrey estamos contigo, queremos ser una luz de esperanza en la oscuridad, te apoyamos, te

queremos acompañar en el proceso que estás viviendo como cuidador, cuentas con todo nuestro equipo de trabajo y consejeros.

Nunca te canses de buscar la felicidad, de trabajar en tu paz interior. Cree y confía en Dios que nunca nos deja solos, no olvides que el mejor privilegio en esta vida es poder amar y servir a los demás, así como ser generador de paz y esperanza. Ponle el ingrediente de hacer con pasión y entrega todo lo que haces, sonríe...no sabes a cuántos nos encanta verte sonreír ya que esta es la mejor medicina para el alma. El buen humor, la sencillez y la calma son virtudes que te recomiendo trabajar. Goza cada momento de tu vida, y disfruta de tus padres si aún viven, no sabes lo que yo daría por tenerlos y abrazarlos nuevamente. Porque el tiempo es lo más valioso que tenemos y ya no regresa...date tiempo para ti, para amar, soñar, reír y gozar de la vida.

Bendiciones para todos.

Ma. Teresa Villarreal de Dillon

GRUPOS DE APOYO



Asociación
Alzheimer
Monterrey

Reunión de cuidadores de personas con demencia, en donde se comparten sentimientos y experiencias, aprendiendo sobre la enfermedad y el cuidado del enfermo y el cuidador permitiendo sobrellevar mejor la situación.

HOSPITAL SAN JOSÉ

DÍA: 3er Miércoles de mes
HORARIO: 7:00 a 8:30 PM.

MEDICINA FAMILIAR (2 GRUPOS)

DÍA: 2° Lunes de mes
HORARIO: 7:00 a 8:30 PM.

DÍA: 2° Martes de mes
HORARIO: 11:00 A.M. a 12:00 PM.

IMSS Unidad Médico Familiar CLÍNICA No. 31

DÍA: 3er Viernes de mes
HORARIO: 6:00 a 7:30 PM.

DIF Nuevo León, Casa del Abuelo I "Prof. Juan Meza Rodríguez"

DÍA: 1er Jueves de mes
HORARIO: 4:00 a 5:00 PM.

DIF Nuevo León Casa del Abuelo II "Rogelio Ayala Contell"

DÍA: 2° Miércoles de mes
HORARIO: 3:00 a 4:00 PM.

SERVICIOS MÉDICOS DE LA UANL

DÍA: 2° Viernes de mes
HORARIO: 7:00 a 8:00 PM.

DIF Santa Catarina

DÍA: 4° Viernes de mes
HORARIO: 6:30 a 8:00 PM.

IMSS Hospital General de Zona N° 4

DÍA: 1er Martes de mes
HORARIO: 12:00 a 1:30 PM.

Asociación Alzheimer Monterrey

DÍA: 4° Miércoles de mes
HORARIO: 5:00 a 6:00 PM.

MAYORES INFORMES

TEL: (81) 83 33 67 13 / 83 40 40 51

E-mail: recuerda@alz.mx

www.alz.mx

Reconociendo la demencia: Educando a los jóvenes desde la bioética



Dra Yeyetsy G. Ordóñez Azuara.
Profesora de Bioética en
Facultad de Medicina UANL
Departamento de Medicina
Familiar UANL

“Como te ves, me vi, como me ves, te verás”. Esta frase bien describe la realidad de vida a la que cualquier joven se enfrentará. El joven considera a la vejez como una situación muy alejada, que aunada al ritmo de vida actual y los valores tan cambiantes como el mismo progreso de la ciencia y tecnología, disminuyen el proceso de empatía entre el joven y el adulto mayor. Sin embargo, una de las poblaciones que si bien no dejan de ser jóvenes ameritan la motivación sobre este reconocimiento, son los estudiantes en el área de la salud y es deber de los profesionales que los forman, acercarlos a las realidades epidemiológicas del siglo XXI, tal como es el caso de la demencia, y qué mejor que hacerlo a través de la bioética. Como bien describe la UNESCO

en el texto: Que la Bioética sea un asunto de todos (2015), “La bioética es un análisis de las cuestiones éticas planteadas por las ciencias de la vida, la tecnología y sus aplicaciones, la medicina y las políticas de la salud.

La Tercera Edad es un desafío para todos

Es una reflexión que toma en cuenta todos los campos afectados por los avances científicos que tienen algún impacto sobre los seres humanos en sus dimensiones sociales, jurídicas y ambientales”. Los avances de la medicina han aumentado considerablemente la esperanza de vida, dando lugar

al incremento de pacientes con patologías que anteriormente eran poco frecuentes en la consulta médica, es así que conocer la demencia desde el enfoque de la bioética permite que el joven estudiante del área de la salud reconozca a esta patología como una epidemia no solo de impacto sanitario sino social; además amplifica desde la enseñanza del concepto de la dignidad de la persona, el proceso de empatía y por lo tanto también amplifica, la relación médico-paciente a la relación médico-paciente-familia en un contexto de valores, derechos humanos y legalidad.

La bioética permea en el pensamiento médico científico y construye un puente, como bien ya se ha dicho, entre la ciencia y el humanitarismo, dando lugar a que a pesar de que no haya cura, a pesar de que no haya memoria, sigamos reconociéndonos como lo que somos, dignificándonos como personas.

Estrategias para impulsar la salud mental y contrarrestar el envejecimiento cerebral



Por Joel Fuhrman, MD

1. Mantenga niveles favorables de presión arterial y colesterol.

Según estudios a largo plazo, el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia se duplica si la presión arterial sistólica está en el rango de 140-160 mm Hg. El colesterol desempeña un papel en la formación de placas beta amiloides características de la enfermedad de Alzheimer, y se cree que los niveles elevados de colesterol aumentan la producción de placas beta amiloides.

2. Compruebe su nivel de vitamina D.

Varios estudios asociaron deficiencia de vitamina D con un mayor riesgo de deterioro cognitivo o demencia en adultos mayores. La vitamina interviene en la regulación del transporte de glucosa y calcio hacia dentro del cerebro y también puede proteger la cognición reduciendo la inflamación y

Los alimentos adecuados ayudan a usar el cerebro al máximo retándolo a desarrollar células nuevas

aumentando la disponibilidad de ciertos neurotransmisores.

3. Tome suplementos cerebrales Omega-3, DHA y Vitamina B12 de forma regular.

Los estudios han demostrado que una mayor ingesta y una mayor circulación de omega-3 DHA se asocia con mayor volumen cerebral y un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer.

El riesgo de deficiencia de vitamina B12 aumenta con la edad, alrededor del 20% de los adultos mayores de 60 años son insuficientes o deficientes. La vitamina no está presente en los alimentos vegetales, por lo tanto es recomendable usar complementos.



4. Limite su consumo de carne roja y otros productos de origen animal.

Minerales como cobre y hierro están presentes en grandes

cantidades en la carne roja; se acumulan en el cuerpo con el tiempo y en exceso pueden dañar el cerebro. Se pueden obtener en cantidades no peligrosas a través de opciones más saludables como semillas de sésamo y calabaza, edamame y otros granos. El exceso de cobre y hierro contribuyen al estrés oxidativo en el cerebro y están involucrados en la formación de placas beta amiloides en el cerebro.

5. Enfóquese en los alimentos vegetales.

Una buena regla a seguir es que el 90 por ciento o más de su dieta sean alimentos vegetales enteros, es decir, verduras crudas, frutas, legumbres, nueces y semillas. Una dieta más alta en estos alimentos y baja en carne y productos lácteos se asoció con una disminución de 36% en el riesgo de Alzheimer.

6. Coma bayas con frecuencia.

Los fitoquímicos que se encuentran en las verduras y frutas pueden ayudar a aliviar el estrés oxidativo y la inflamación en el cerebro, lo que lleva a un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer. Las bayas en particular han sido señaladas por sus efectos protectores en el cerebro. Los arándanos y también la granada han mostrado resultados prometedores en los estudios en seres humanos, lo que sugiere que estos alimentos ricos en fitoquímicos pueden ayudar a mejorar la memoria en los adultos mayores.

7. Haga de nueces y semillas su principal fuente de grasa.

La investigación indica que el consumo de semillas, en particular las nueces, puede beneficiar la función cerebral. Las nueces son ricas en ácidos grasos esenciales Omega-3.

Mayor consumo de nueces totales se asocia con una mejor función cognitiva en general.

Etapas de la enfermedad de Alzheimer

Dra. Olga Magdalena Padrón López
Médico familiar

Típicamente la enfermedad de Alzheimer progresa lentamente en tres etapas: temprana (leve), moderada (intermedia) y avanzada (severa).

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad que no tiene cura, que es progresiva, lo que quiere decir que conforme pasa el tiempo va siendo más grave. No todas las personas enferman igual, por lo que en cada persona el curso de la enfermedad es diferente.

La supervivencia después del diagnóstico de enfermedad de Alzheimer es en promedio de 4 a 8 años, aunque ha habido casos de pacientes que viven hasta 20 años con la enfermedad.

Etapas en la EA

La enfermedad de Alzheimer es progresiva, y a medida que pasa el tiempo, pasa por diferentes etapas: la etapa preclínica, temprana o leve, moderada o intermedia y avanzada o severa. Cada una tiene características diferentes y no todos los pacientes las viven de la misma manera.

Años antes de que nos demos cuenta de que algo anda mal en nuestros familiares, ya hay cambios en el cerebro. A esta etapa en la que aún no aparecen los síntomas y puede durar años, se le llama Alzheimer Preclínico.

Las etapas son guías generales y los síntomas varían mucho ya que cada individuo es único



En la etapa temprana es posible que la persona con la enfermedad de Alzheimer funcione independientemente. Tal vez aún pueda conducir un auto, trabajar e involucrarse en actividades sociales. A pesar de esto, la persona puede sentir que está experimentando lagunas en la memoria, como olvidar palabras conocidas o la colocación de objetos comunes de la vida cotidiana. Las personas cercanas comienzan a notar dificultades.

Los problemas comunes en la etapa temprana son: problemas para acordarse de la palabra o nombre correcto, nombres de personas, puede olvidarse de textos que acaba de leer, se le dificulta más participar en eventos sociales, olvidar dónde se guardan los objetos comunes.

La etapa moderada del Alzheimer típicamente es la más larga y puede durar varios años. A medida que la enfermedad progresa se irán requiriendo mayores cuidados.

En esta etapa, las personas pueden confundir las palabras, pueden llegar a tener dificultades para realizar tareas que requieren habilidades manuales como abotonarse la camisa, crece la frustración en los pacientes, se enojan, se desconciertan. Es aquí cuando más frecuentemente se

rehúsan a bañarse.

Los síntomas que ya existían empiezan a notarse más: se les olvidan cosas que antes recordaban, tienen alteraciones en el carácter, hay quienes se vuelven más tímidos y hay quienes se vuelven más extrovertidos. Tienen problemas cada vez más frecuentes con los patrones de sueño y con las "idas al baño". En esta etapa están en riesgo de desorientarse o de perderse.

En la etapa final de la enfermedad, las personas pierden la capacidad de responder al entorno, sostener una conversación y finalmente, controlar el movimiento. Su lenguaje se limita y por lo tanto la comunicación se ve afectada, se suelen aislar.

Pueden presentar mayores cambios en el carácter y requerir de más ayuda con sus actividades diarias. Tienen también cambios en las habilidades físicas, incluyendo la habilidad de caminar, sentarse y el tragado. Están en mayor riesgo de presentar infecciones.

Tenemos que recordar que las etapas en cada persona son diferentes, el conocer las generalidades nos ayuda primero, a identificar en qué etapa se encuentra nuestro paciente, y luego, a prepararnos al saber qué es lo que sigue.

La dinámica familiar en el cuidado de los padres



Cuidar a los padres puede ser complicado, y si los hermanos y hermanas también participan, el asunto se puede volver aún más complejo. Si bien ellos pueden ser una ayuda enorme y el mejor apoyo, también pueden ser una fuente de estrés.

En la actualidad, los hijos adultos y sus padres están viviendo una nueva clase de transición familiar. Como los padres ahora viven más tiempo pero con enfermedades crónicas, sus hijos adultos se encargan de ellos durante mucho tiempo, hasta una década o más. Es posible que los hermanos no tengan un modelo de cómo trabajar juntos para ocuparse del cuidado de sus padres y de los muchos asuntos prácticos, emocionales y económicos relacionados.

A menudo, las familias no planean detenidamente quién se convertirá en el cuidador principal y qué papeles de apoyo desempeñarán los demás miembros de la familia. Posiblemente, el cuidado comienza cuando el hermano que vive cerca de sus padres o que tiene una relación estrecha con ellos empieza a ayudarlos con cosas pequeñas. Al principio, puede que ni siquiera se identifique como cuidador, pero luego se sentirá abrumado y molesto con sus hermanos a medida que sus padres necesiten más ayuda.

Los hermanos también deben enfrentarse a una transición emocional importante que despierta sentimientos de la infancia. Ver cómo nuestros padres envejecen y mueren, es una de las cosas más difíciles de la vida, y cada miembro de la familia reacciona de distinta manera.

Es normal tener muchos sentimientos encontrados. Tal vez sienta la necesidad de que le demuestren cariño, aprobación o que lo consideren importante y capaz como hermano. Incluso, puede que no sea consciente de estos sentimientos que afectan la manera de relacionarse con sus padres y los demás miembros de la familia. Así que, sin darse cuenta, puede que todos estén compitiendo entre sí como cuando eran niños. Sin embargo, ahora las peleas tienen que ver con el cuidado de sus padres; por ejemplo, quiénes cumplen con sus responsabilidades y quiénes no, cuánto aporta cada uno y quién está a cargo.

Este es un momento difícil, así que tenga compasión por usted mismo y trate de hacer lo mismo con sus hermanos. No tiene por qué tolerar comportamientos negativos, pero trate de imaginar el miedo, el dolor o el estado de ansiedad que despertaría en sus hermanos si

reaccionara como ellos. Ese tipo de comprensión puede calmar mucho el conflicto familiar.

Los hermanos pueden tener distintas ideas sobre las necesidades de sus padres.

La idea de que pronto podrían perder a su madre o a su padre o la idea de que necesitan más atención, puede ser realmente aterradora. Algunos hijos necesitan la figura materna aunque sean adultos. Algunos se preocupan demasiado y piensan que los padres tienen un problema más grande que el real; otros simplemente no pueden aceptar que los padres necesitan tanta ayuda como ellos. Estas diferencias son comunes, pero pueden ser enfrentadas de las siguientes maneras:

- Si no es una situación de emergencia, tómense un tiempo para ponerse de acuerdo. Es natural que los hermanos aborden la situación en diferentes momentos y de distintas formas. Esto puede ocurrir sin importar si se encuentran cerca o lejos.
- Compartan información. Obtenga una evaluación profesional del estado de salud de sus padres por parte de un médico y envíe el informe a todos sus hermanos. Intente utilizar el correo electrónico y herramientas en línea para compartir las novedades sobre la

atención y organización de reuniones familiares en persona para ayudar a mantener a todos al tanto de las noticias y los temas de atención.

- Tengan en cuenta que los padres a menudo les dicen diferentes cosas a sus hijos sobre su estado de salud. Esta es una buena razón para mantener las vías de comunicación abiertas con los demás y tratar de reunir toda la información posible sobre la salud de sus padres.

Señales de que usted está exteriorizando sus necesidades emocionales o discutiendo por conflictos pasados.

- Su nivel emocional está desproporcionado con respecto al tema específico que se está tratando en el momento. Por ejemplo, cuando se entra en una discusión subida de tono sobre quién debe llevar al padre al médico la próxima semana.

Los hijos adultos pueden convertirse en una fuente de apoyo emocional, financiera y física para sus padres

- Usted o sus hermanos critican, desde su punto de vista, la forma de ser de otra persona; por ejemplo: egoísta, autoritario, insensible, irresponsable o algo peor.

- Siente que ninguno de sus hermanos entiende como usted lo que su madre necesita y que es el único que puede hacer determinadas cosas.

- Usted o sus hermanos generalizan una discusión diciendo por ejemplo: "siempre haces lo mismo".

- Usted o sus hermanos critican la manera de actuar de los demás diciendo por ejemplo: "no te importa nada de lo que le pasa a mamá".

Consejos para obtener más apoyo. Muchos cuidadores se sienten solos, aislados y poco valorados. Si quiere que sus hermanos den

señales de vida, pídale que llamen una vez a la semana y hágales saber que sería de mucha ayuda que le dijeran "gracias"; o que está haciendo un buen trabajo. Hay más probabilidades de que hagan esto si no los critica por lo que no están haciendo. Pero si ellos no lo hacen, tome de buena gana lo que ellos quieran aportar. No se desgaste por que no hacen o dicen lo que usted desea.

Las investigaciones muestran que la mayoría de los padres sienten la necesidad de dividir sus patrimonios de manera igualitaria como muestra del amor sin distinciones hacia sus hijos. Cuando no dividen sus pertenencias por igual, a menudo es porque temen que uno de sus hijos en particular tenga más necesidades que los demás. Sean cuales sean sus razones, recuerde que fueron sus padres y no sus hermanos los que tomaron las decisiones. Piense bien antes de volcar su ira o su decepción sobre sus hermanos. Ellos siguen siendo parte de su familia original, y para la mayoría de las personas, los vínculos se vuelven más fuertes después de la muerte de los padres. Tratar el cuidado de sus padres con sus hermanos u otros miembros de la familia puede ser difícil, complejo y emocional. Es importante ser consciente de sus propias emociones en este complicado momento y además, tratar de simpatizar con los sentimientos de sus hermanos aunque no esté de acuerdo con ellos. Pídale lo que necesite de forma directa y específica, sin culpa ni enojo. Si no puede hacerlo o surge algún conflicto, consulte a un profesional objetivo para que ayude a resolver los problemas familiares. La dinámica familiar estaba presente antes de que comenzara el cuidado de sus padres, y posiblemente ahora no pueda resolver los conflictos existentes a su gusto. Lo más importante es asegurarse de obtener apoyo a fin de que pueda hallar la paz durante el proceso de cuidado y una vez que este finalice.

www.caregiver.org

Tips para el Cuidador

MANEJO DE LA IRA

1. Responda calmadamente. Responda a la ira y a los ataques de una manera calmada y directa. Hable claro, con oraciones cortas y fáciles de entender.

Establezca contacto con la vista. Ignore los insultos y evite responder.

2. Busque causas físicas. La persona puede estar cansada por no haber dormido. Cheque si no tiene dolor o algo que le pueda causar frustración o ira. Verifique si algún medicamento pueda ocasionar ansiedad, alucinaciones o paranoia, o bien conozca si algún medicamento puede disminuir los síntomas.

3. Reduzca el estrés. Evite situaciones con mucho ruido, actividad y gente. Brinde confianza y seguridad si nota que la persona está temerosa o confundida. Ponga atención al lenguaje corporal, la persona puede agitarse si usted está enojado o frustrado. Provea objetos suaves como un mono de peluche.

4. Brinde seguridad y evite confusión. Cerciérese de tener un ambiente sano y seguro.

Evite cambios en el hogar y en los cuidadores cuando esto sea posible. Trate de hacer los cambios de manera gradual. Haga las mismas cosas como cenar y dar un paseo a la misma hora todos los días. Limite cambios que puedan ocasionar confusión.

5. Evite el peligro. Asegúrese que la persona no pueda lastimarse. Retire los objetos filosos. Aléjese 5 pasos de ella y vea si disminuye la ira. Evite sujetar físicamente a la persona a menos que sea absolutamente necesario. Esto frecuentemente empeora la situación. Trate de distraerla con su comida o actividad favorita.

**LA REGLA DE ORO ES:
TRÁTALOS COMO TE GUSTARÍA
SER TRATADO SI ESTUVIERAS EN
SU LUGAR.**

Mi proceso de duelo frente al Alzheimer



Por: *Concepción Contreras*

Este trabajo nació de mi necesidad de plasmar con palabras y ponerle título a lo que he estado viviendo en estos últimos años. Su nombre, es duelo, y como cualquier duelo, lo primero que he sentido es que duele y mucho.

Ir enumerando las pérdidas, me ha ido dando pautas claras de lo que en concreto he dejado atrás y saber que todo pasa para algo, que nada sucede por simple capricho, sino para que escuchemos esas grandes lecciones que la vida nos tiene reservadas. Es muy importante darnos cuenta que la diferencia reside en saber elegir con qué actitud vamos a enfrentar el momento o la pérdida y si vamos a ser lo suficientemente responsables de asumir las consecuencias de nuestra elección.

Lo anterior lo menciono porque no sé qué haré cuando mi madre muera, lo que sí sé es lo que estoy haciendo hoy, día a día y con qué actitud he elegido enfrentarme a este proceso de mi vida.

Siento que la elección es la correcta ya que un buen presente hace un buen futuro y no hay crecimiento sin pérdida.

Una de las pérdidas que he experimentado es la de la seguridad que mi madre me daba, como si fuera un pilar para mí. Y aunque anciana ya, el sentirla fuerte, firme y saber que en cualquier momento podía recurrir

a ella, aunque no me diera nada en especial, su sola presencia era suficiente para mi tranquilidad. Hoy está, pero ya no del todo.

Al ir perdiendo su memoria inmediata y confundirse en muchos aspectos, me hace tambalear mucho emocionalmente en mi relación madre-hija. Hechos cotidianos me hacen sentir confundida al no saber si lo que hago es correcto o no para ella y sobre todo para mí. Sin embargo he ido encontrando mi propia tranquilidad al ver en ella a un nuevo ser y en mí, un nuevo estilo de convivencia.

**“La vida es una escuela,
la pérdida es, en muchos
aspectos la asignatura más
importante del programa
de estudios”**

Elizabeth Kübler-Ross

El proceso de reaprender a tratarla, darle su lugar y sentir que aunque esté enferma es un ser valioso y digno, me llevó mucho tiempo. Ir viendo que la que necesita estar bien y tranquila era yo misma y con esto ella estaría tranquila también. No entrar en discusiones, ni polémicas que me lastimaban mucho emocionalmente, porque ella lo olvida de inmediato,

como si nada hubiera sucedido y la que se quedaba trabada y con un terrible coraje era yo.

El método que apliqué fue muy simple, pero necesité mucho apoyo para poder hacerlo de corazón, sin coraje y sobre todo confrontada por mi familia, quienes me decían que estaba yo enloqueciendo. Decidí un buen día dejar de intentar meterla a mi realidad y entrar a la de ella. O sea que me percaté que sentía un profundo dolor de verla aparentemente como siempre, pero pude comprender que ya nada era igual, que lo único que podía rescatar intacto es el amor y me dije, si esta es la opción, hay que experimentarla y funcionó. Una de las cosas que he aprendido, es el poderme acercar amorosamente a ella y desarrollar el contacto físico. Veo que este hecho le agrada y da seguridad, como si fuera un lenguaje que ella entiende perfectamente, mucho mejor que las palabras.

La vida me ha llevado a adoptar una postura ante la situación de mi madre que no resulta para mí del todo conocida, pero que sí es la que necesito como una herramienta en este momento. He pasado de ser la “hija de”, a ser “la madre de mi madre”, un rol del que aún no conozco muy bien el parlamento, pero que lo ensayo cada día para que salga lo mejor que se pueda.

Ahora soy yo la que dirige, ordena y guía a la madre. Y este cambio, como cualquier otro, no ha sido fácil de asimilar y llevar a cabo. Día a día ha sido un nuevo intento de ensayo y error.

Hoy puedo afirmar que la presencia de una enfermedad terminal, como lo es el Alzheimer, en la vida de cualquier persona puede resultar devastadora o puede dar la pauta para elegir un camino más esperanzador y enfrentarlo con una nueva actitud. Gracias a esta pérdida, a este duelo, o al golpe de la vida, he ido adquiriendo experiencia, tras lo cual me siento más preparada para enfrentarme a lo que venga.

X Congreso Iberoamericano de Alzheimer



Dr. Raúl Fernando Gutiérrez Herrera
Médico Familiar, gerontólogo-geriatra

En el pasado mes de octubre se llevó a cabo el X Congreso Iberoamericano de Alzheimer organizado por la Asociación Dominicana de Alzheimer y Similares, Inc., con sede en la ciudad de Santo Domingo.

En este congreso se tuvo la participación de profesionales destacados en las ramas de Geriátrica, Neurología y Psiquiatría y de las instituciones afines: Alzheimer Iberoamérica (AIB) y Alzheimer's Disease International (ADI); además del apoyo del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MISPAS) y el Consejo Nacional para la Persona Envejeciente (CONAPE).

El día 19 de octubre de 2017, tuve el honor de presentar el tema "Metodología de la atención integral a los familiares de personas con enfermedad de



Alzheimer" en el cual se abordó la importancia de la atención a la familia de las personas que padecen demencia, ya que la familia es un pilar fundamental en el tratamiento y la calidad de vida de estas personas.

El médico familiar es el médico que se especializa en familias, es decir, conoce su origen, sus formas, sus interacciones y toma ese conocimiento para beneficiar a los pacientes, es por esta razón que la plática estuvo enfocada en una parte esencial de la enfermedad de Alzheimer, las familias.

El apoyo de la familia es fundamental en el tratamiento del Alzheimer

Durante el Congreso se llevó a cabo una mesa redonda donde participó México junto a Costa Rica, Cuba y Argentina sobre planes nacionales, además se impartió un curso sobre cómo elaborar un Plan Nacional de Alzheimer donde participaron las Asociaciones que aún no lo tienen. Se impartieron otros talleres como recaudación de fondos y la aplicación del sistema FODÁ (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas) de Alzheimer Iberoamérica.

Sin duda, una gran experiencia, encontrarme rodeado de personas que al mismo tiempo que nosotros, están trabajando por un objetivo común.

Siempre son gratificantes las experiencias en las que nos encontramos con personas que, a pesar de desarrollarse en condiciones muy diferentes a las nuestras, comparten un interés genuino por hacer un mundo mejor.

Actividades de la Asociación Alzheimer

"Fiesta de los Grandes"

El 28 de agosto la asociación fue parte de la "Fiesta de los Grandes" en Cintermex con el stand de sensibilización.



Caminata Alzheimer

El domingo 27 de agosto se llevó a cabo la Caminata Alzheimer en San Pedro de Pinta. Gran participación de nuestros adultos mayores.



Capacitación

La Dra. Magdalena Garza concluyó exitosamente la capacitación a los médicos de primer contacto, trabajadores sociales y enfermeros de la Secretaría de Salud en 2 de las 8 jurisdicciones sanitarias. Se continuará con esta importante labor.



1er Encuentro del Adulto Mayor

El 19 de agosto la asociación participó en el Primer Encuentro del Adulto Mayor y su familia en Cerralvo, Nuevo León, con una asistencia de 150 personas



Pañalotón 2017



Durante septiembre se llevó a cabo nuestro 1er Pañalotón Alzheimer con una entusiasta participación de alumnos de FACPYA, de la UANL, de la UDEM y de la Universidad del Norte. ¡Muchas gracias a todos ellos!



Jornada del Recuerdo

La Jornada del Recuerdo fue el nombre que en esta ocasión recibió nuestro acostumbrado ciclo de conferencias, llevado a cabo el 23 de septiembre en la U-ERRE con la participación de excelentes expositores.



Colecta BANORTE

El 12 de octubre Banorte nos hizo entrega de las alcancías de la Colecta que estuvieron en sus bancos durante los meses de agosto y septiembre.



Actividades de la Asociación Alzheimer

La Voz de tu Recuerdo

El 27 de septiembre se llevó a cabo en Convex "La Voz de tu Recuerdo", concierto de música mexicana donde participaron 7 cantantes, entre ellos el Dr. Amador Macías, acompañados por el Mariachi Oro en un evento a beneficio de la asociación



Grupos de Apoyo

Sesión de Grupo de Apoyo del mes de octubre para pacientes con la enfermedad de Alzheimer. La Asociación cuenta además con 10 grupos de apoyo para familiares.



Primer Congreso de Geriatría

Del 26 al 28 de octubre la Asociación Alzheimer estuvo presente en el Primer Congreso de Geriatría del estado de Nuevo León celebrado en el Doctors Hospital. La Exposición Memorias fue parte del evento.



Torneo de Golf Ex -A- Regios/Alzheimer

Se realizó el 7mo. Torneo de Golf Ex -A- Regios el 20 de octubre en el Club de Golf La Herradura a beneficio de la Asociación.



Monólogo "El Cuidador"

El 28 de octubre se presentó en el Auditorio del Colegio Labastida el monólogo "El Cuidador" a cargo de Sergio Ochoa, como un homenaje a su madre la actriz Leonorilda Ochoa a quien cuidó por padecer la enfermedad de Alzheimer.



Día Mundial del Alzheimer

El 21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer se realizó en la Parroquia de Nuestra Señora de Fátima la misa por los enfermos y sus familias con algún tipo de demencia. Como es costumbre, se tuvo la presencia de las Matlachinas.



El Olvido Desmemoriado



Cuando te miro,
envuelta en tu sombra,
buscando en la alfombra,
restos del olvido,
quisiera viajar al pie de la cuna
donde tú naciste,
cruzando lagunas,
de aquella memoria que un día
perdiste,
y entre sus astillas,
buscar el recuerdo que yace
dormido.
Cuando te miras,
en esos espejos en que te veías,
y encuentras tu cara,
cubierta de un rostro tan
desconocido,
me empuja la ira,
a ir al encuentro del infiel reflejo,
que de ti se ha ido.
¿Quién se llevó el mundo,
que con tanto empeño habías
creado?,
un ¿por qué? rotundo,
deambula en la mente de los que a
tu lado,
recogen tus huellas, huérfanas de
pasos,
que ya no se acuerdan,

ni de lo vivido, ni de lo olvidado.
Maldita memoria,
que arranca de cuajo,
tu ya escrita historia,
y la hace pedazos,
sin dejar ni rastro.
Convoco a tu gente,
que siento tan mía,
que unamos las mentes,
y aunemos recuerdos,
los que conservamos,
y los que recordemos.
Propongo que juntos
nos sacrifiquemos,
y te regalemos
toda la memoria
que ahora tenemos
no porque te acuerdes
de que te queremos,
ni de quienes somos,
ni de nada nuestro,
tan solo pretendo
con mi ofrecimiento,
que con los recuerdos
que reúnan ellos,
y los que hay en mí...
...te acuerdes de ti.

Jordi Hortelano



ENFERMERIA ESPECIALIZADA PARA ADULTOS MAYORES

- Cuidados Generales de Enfermería
- Cuidados Especializados de Enfermería
- Cuidados de Pacientes con Demencia
- Servicio las 24 horas del día

Personal capacitado y con experiencia en cuidados de adultos mayores.

Selección del equipo de trabajo de acuerdo a necesidades específicas de la persona

Supervisión y control de tareas que aseguren la calidad del servicio

Teléfonos: 83 43 40 44 y 18 09 92 09

RESIDENCE HOME CARE

El Comienzo de una Nueva Vida.

83 59 33 23